NEWSLETTER Janvier 2015

Par les temps qui courent : ralentir et revenir à soi

« A force de ne jamais réfléchir, on a un bonheur stupide ». Jean Cocteau

Ce début d'année nous a fortement chahutés.

Eh bien justement, servons-nous de ce traumatisme pour **créer une expérience de vie qui nous ressemble vraiment. Entrons en résilience, transmutons en positif, en repositionnements en tous genres.**

Je suis sûre que vous aspirez au fond de vous à un autre quotidien (tous secteurs de vie confondus), où vous vous respectez, où vous co créez des choses positives. Alors **action !**

Votre pouvoir réside en vous, à chaque instant. Pouvoir de réagir, de prendre des décisions justes, de ne pas accepter l'inacceptable. Le monde est à notre image : tout est en effet miroir. Chaque micro choix que nous faisons, chaque petite action que nous posons vient en quelque sorte alimenter un réservoir d'énergie, constructive ou destructrice.

C'est dans notre vie quotidienne, notre vie de chaque instant, que nous pouvons faire la différence : **connexion à nous, présence, sourire, co-création du meilleur, rencontre, rires, respect.** C'est tellement puissant, rayonnant, ça transforme notre vie et celle des autres. Et c'est tellement simple, accessible. C'est le sachet de thé qui diffuse…

« Dureté et rigidité sont compagnons de la mort. Fragilité et souplesse sont compagnons de la vie ». Lao Tseu

La vie, c'est l'évolution au plus près de soi. Ressentir dans ses tripes quels sont nos besoins réels, revenir à soi. Et s'écouter, enfin. Se poser. Ne pas faire mille choses. Trier ses affaires, mettre au clair son intérieur (maison / appartement) pour que notre tête se clarifie aussi. Respirer en conscience. Et vivre comme un être humain riche d'un potentiel unique et infini, qui se bonifie dans le partage.

Accueillir ce qui est, ne pas se crisper, prendre du recul, voir ce qui nous est proposé et quelle source d'évolution cela peut être. Et **transmuter, transmuter, transmuter**.

Ce qui est est. Qu'en faisons-nous ? Comment le faisons-nous vibrer ? Modifiez vos habitudes, changez les meubles de place, innovez en cuisine, rencontrez de nouvelles personnes, osez partager qui vous êtes, … Les possibles sont infinis !

Remettez du mouvement dans votre vie, du vrai mouvement profond, puissant, qui fait sens. Faites-vous le cadeau d'abandonner les agitations frénétiques, les obligations vides de sens, les conventions sociales dépassées.

« Les sentiers battus n'offrent guère de richesse; les autres en sont pleins ». Jean Giono

Chacun a à inventer son propre chemin, à ressentir sa connexion intérieure avec ce qui fait sens pour lui. Il n'y a pas de mode d'emploi. Et heureusement selon moi.

Il peut y avoir la perte momentanée de repères, le flou, les flottements. Puis la clarté arrive, en même temps que la certitude d'être en chemin vers soi ou presque arrivé… Et il y a la certitude que tout est très, très juste (« Le Plan est parfait »), qu'il faut laisser le temps au temps pour oser naître à soi-même et au monde.

Faites-vous ce cadeau de vous découvrir. Emerveillez-vous, soyez emplis de gratitude.

« Si tu t'appliques à rendre ton esprit indépendant, tu n'en seras que moins vulnérable aux offenses extérieures ». Platon

A ce mi-temps du mois de janvier, je vous propose de **nourrir votre repère intérieur, et de réinterroger vos habitudes de vie**. Si elles font sens pour vous, si cela vous procure du plaisir, vous fait vous sentir plus grand, plus vivant, alors tout est en place pour un beau rayonnement.

Si par contre vous sentez que cela manque de justesse, ré harmonisez votre vie, en posant des petits actes d'évolution çà et là, en cohérence avec une stratégie d'ensemble vibrante.

Faites-*nous* ce cadeau. Merci d'avance pour ces belles co-créations d'une réalité plus juste.

Aude Perrin, RELATIONS HUMAINES 06 78 81 83 53

aude.perrin49@laposte.net

Activation de potentiel : conférences, conseil, formations

http://aude-perrin.angers.over-blog.com/